

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛАССНЫЙ ЧАС "Сила улыбки"

На этом занятии через серию игровых упражнений, а также обсуждение сказки "Улыбка" психолог информирует учащихся о таких эффективных приемах общения как улыбка, комплимент, жесты подбадривания.

Цели:

- ✓ расширение представлений о толерантности
- ✓ содействие формированию сплоченности в коллективе
- ✓ активизация представлений об эффективных приемах общения

Участники:

Ученики 5-7-х классов, классные руководители, психолог

Необходимые материалы:

- ✓ свисток (или дудка)
- ✓ текст сказки "Улыбка"
- ✓ магнитофон
- ✓ музыка для релаксации

Время:

40-45 минут

Этапы классного часа:

1. подготовительный этап

Психологу необходимо заранее с классным руководителем обсудить его активное участие в занятии.

По возможности стоит освободить большую часть класса от парт: места должно хватить и для свободного перемещения всех участников, и для размещения их в кругу.

2. Основной этап

Ребята, давайте начнем наше занятие с того, что поприветствуем друг друга. Я предлагаю вам упражнение, которое так и называется "Поздороваемся". Итак, начнем с того, что вы все молча начнете движение по классу, а по моему сигналу нужно будет поздороваться с тем, с кем вы окажетесь рядом. Я буду вам говорить, каким способом следует "поздороваться". Итак, начинаем движение... здороваемся взглядом... здороваемся кивком головы... здороваемся жестом... здороваемся легким хлопком по плечу... здороваемся возгласом "Эй!"... здороваемся улыбкой... Закончили упражнение.

Давайте обсудим ваши ощущения. Какой способ приветствия был для вас самым привычным? Затруднительным? Приятным? Неприятным? Какой

способ приветствия можно назвать универсальным - подходящим для людей разного пола, возраста и социального статуса?

Подведем итоги нашей беседы. Во-первых, все мы разные и каждый выбирает наиболее удобный для него способ приветствия, при этом стоит помнить, что этот способ может быть "неприятен" для других. Во-вторых, решаясь с кем-либо поздороваться, человек оценивает сложившуюся ситуацию: кто перед ним (знакомый или незнакомый, сверстник или взрослый), в каком он настроении. В-третьих, как правило, наиболее универсальным и безопасным способом приветствия является улыбка.

Чтобы продолжить разговор о роли улыбки в нашей жизни, предлагаю вам послушать одну историю.

Сказка "Улыбка"

- Ну разве можно быть такой капризной? - сказал гном, выглянув из-под кровати и сердито потирая лоб. Он услышал громкий плач Вилы и свалился с картины, за которой так сладко уснул. - И это каждое утро... Ты скоро станешь такой же, как я, - продолжал он, вытаскивая зеркальце, чтобы отыскать среди своих морщин шишку.

- Уходи-и-и, не хочу тебя видеть, - плакала Вила, - ничего не хочу.

- Подожди. А знаешь ли ты, что может сделать улыбка? - спросил гном. Девочка замотала головой.

- Так улыбнись, и я тебе покажу.

- Мне никак, я не умею, - ответила Вила и собралась снова заплакать.

- Ну, я научу тебя, - рассмеялся гном и пустил солнечный зайчик ей прямо в глаза. Она зажмурилась и спрятала лицо в ладошках.

- Раз, два, три... пора! - крикнул гном.

Девочка опустила руки и улыбнулась. За окном послышались чьи-то шаги.

Высокий хмурый старик, стуча палкой, проходил мимо. Он был очень занят своими делами и, случайно увидев Вилу, отвернулся.

- Теперь беги за ним, - сказал гном, только надень мои башмаки, а то ты не успеешь за своей улыбкой.

Вила хотела возразить, что ее ноги не поместятся в таких маленьких башмаках, но они уже сами очутились на ней, и она побежала за стариком. Он был недалеко и почему-то шел гораздо медленнее. Когда Вила поравнялась с ним, то увидела на его лице свою улыбку. Старик остановился около цветочницы и купил букетик ландышей. Теперь он совсем не спешил и даже перестал стучать палкой. Цветы пробудили в нем воспоминания, и он отправился на окраину города, где стоял покосившийся дом под черепичной крышей. Когда-то он был там счастлив.

На балконе в кресле спала некрасивая девушка. Лицо ее казалось бледным и печальным. Ей снилось, что знакомый поэт навсегда прощается с ней... старик долго смотрел на девушку, а затем, встав на цыпочки, бросил цветы прямо ей на колени. Она не проснулась, но на губах ее вдруг появилась легкая улыбка.

Старик пошел дальше, а Вила осталась. Молодой человек с толстой тетрадкой постучался в дом. Девушка открыла глаза и увидела ландыши. Улыбка сделала ее такой прекрасной, что, когда она отворила дверь, молодой человек не узнал ее.

Это оказался поэт. Он всегда был занят своими стихами, считал себя непризнанным и к девушке приходил только затем, чтобы читать свои произведения.

- Спасибо вам, - проговорила она, сжав его руку.

- За что? - спросил поэт, не понимая ее, но девушка решила, что он притворяется.

Она поставила ландыши в стакан и стала смотреть на молодого человека такими сияющими глазами, что он не мог читать стихи и тоже улыбнулся...

- Вот это да! - подумала Вила, узнавая свою улыбку на лице важного министра.

Министр торопился на встречу с послом из соседнего государства и чуть не налетел на поэта, который рассеянно шел посреди улицы и улыбался. Министр хотел рассердиться, но не смог и теперь продолжал путь совсем в другом настроении.

На переговорах должен был решиться вопрос о войне, но благодаря улыбке Вилы дипломаты договорились и, заключив мир, расстались очень довольные.

Садовник вышел на дорогу, по которой возвращался министр. Голубой флажок трепетал на карете.

- Мир, - облегченно вздохнул садовник и улыбнулся.

Он подошел к яблоне и погладил ее ветви. Белые бутоны потянулись к небу.

- Еще немного солнца, и они распустились бы, - сказал садовник. Облака, нависшие над землей, раздвинулись, и веселые лучи заглянули в сад. Бутоны лопнули, и яблоня расцвела.

- Ну, видела, что может сделать одна улыбка? - сказал гном, когда Вила вернулась.

- Да, ответила девочка. - Теперь я всегда буду улыбаться.

Гном захлопал в ладоши.

Ну, ребята, кто хочет поделиться своими впечатлениями от услышанной истории?.. А может быть, кому-нибудь вспомнился случай из его жизни, когда одна простая улыбка спасла "трудную ситуацию"?.. (Психолог оказывает поддержку всем желающим поделиться своими впечатлениями и жизненными примерами.)

Действительно, улыбка в нашей жизни - не только приветственный знак, но и знак нашего внимания к другому человеку, признак нашего доброжелательного настроя к нему, к тому, что он делает и говорит. Улыбка позволяет улучшить самочувствие другого человека, вызывает радость между общающимися людьми.

Очень часто улыбка сопровождает "приятные слова", высказанные нами в адрес другого человека, или комплименты. Эти знаки внимания требуют определенных навыков общения и душевных сил, однако всегда наполняют позитивной жизненной энергией как того человека, кому они адресованы, так и самого автора комплимента.

Давайте попробуем попрактиковаться в умении дарить и принимать комплименты. Я предлагаю всем разделить на пары. Один в паре оказывает искренний знак внимания, стоящему напротив, то есть говорит ему что-либо приятное, начиная свой комплимент со слов "Мне в тебе нравится...". Второй человек в паре, выслушав комплимент, отвечает: "Спасибо, мне самому это нравится, но кроме того, я еще и ..." (называет то, что он сам в себе ценит, что, по его мнению, заслуживает знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность, черты характера и т.п. Затем участники пары меняются ролями. После этого участники образуют новые пары, и процедура повторяется снова. (Если позволяет время, задание можно повторить 7-10 раз.)

Выполнив упражнение, участники обсуждают его по схеме: Какие чувства они испытали, когда оказывали знаки внимания? Что было приятнее дарить или принимать? Изменилось ли настроение после упражнения?

Психолог подводит итог обсуждению и всей работе на занятии. Мы отличаемся внешностью, интересами, увлечениями, желаниями. От каждого из нас самих зависит, чем мы наполним свою жизнь и жизнь наших близких - любовью или злобой. Выискивая в себе и в другом человеке только недостатки, промахи и ошибки, мы тем самым подталкиваем человека к тому, чтобы он стал хуже, потерял веру в свои собственные силы, стремление совершать добрые поступки. И наоборот, подчеркивая в человеке достоинства, вовремя поддерживая, мы помогаем ему стать лучше.

Сегодня 16 ноября во всем мире отмечают День толерантности. Толерантность - это терпимое отношение к разным людям. Толерантный человек спокойно старается понять, чем остальные отличаются от него, старается найти в этих различиях много полезного и интересного. В жизни часто бывают такие ситуации, когда самая обыкновенная улыбка, одобрительный жест, приятное слово в силах изменить все к лучшему.

Психолог предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула.

"Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Каждый из вас - радость для другого... Берегите себя и другого берегите... Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!"

Используемые источники:

1. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: ООО "Речь", 2001. - 310 с.

2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - М.: Генезис, 2004. - 183с.
3. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. - М.: Эксмо, 2004. - 384с.